

Pourquoi autant de gens éprouvent-ils des douleurs au cou, aux épaules et aux bras lorsqu'ils travaillent sur un ordinateur?

Les habitudes et les comportements qui font la différence



Les habitudes et les comportements qui font la différence

De plus en plus de gens passent beaucoup de temps au travail devant un écran, et on constate que plus de la moitié ressentent une douleur au bras, à l'épaule ou au cou¹. Il est souvent appelé syndrome de la souris. Le syndrome de la souris apparaît lorsque nous effectuons, pendant une longue période, de petits mouvements musculaires répétitifs. Elle est douloureuse mais elle peut généralement être guérie. Cela peut prendre du temps et dans certains cas, elle peut devenir chronique.

Le problème ne semble pas s'atténuer. Aujourd'hui, les enfants utilisent des tablettes et des ordinateurs dès leur plus jeune âge, et le problème affecte désormais également les jeunes adultes qui ont vécu toute leur vie sur un écran. Il y a un problème de santé majeur que nous devons traiter afin de réduire les conséquences néfastes.

L'homme est sur la terre depuis environ 300 000 ans. Pendant environ 299 850 de ces années, leur corps a été utilisé pour effectuer des activités telles que la chasse, la pêche et la culture des terres. Nos gènes ont été développés pour nous faire bouger, mais notre vie quotidienne a radicalement changé au cours des 150 dernières années. Nous passons de plus en plus de temps assis sur nos lieux de travail. Et depuis les années 70, l'ordinateur est devenu l'outil le plus courant.

Que pouvons-nous faire pour réduire le problème? De quoi avons-nous besoin pour changer les attitudes, les comportements et les habitudes? Et quels outils techniques et ergonomiques peuvent être importants pour éviter des problèmes inutiles?

Il y a plusieurs raisons pour avoir des problèmes de bras de souris. Si vous regardez à quoi ressemble le lieu de travail pour beaucoup d'entre nous, nous passons une grande partie de la journée sur une chaise à un bureau - mais il y a des choses que nous pouvons faire pour éviter les problèmes de cou, d'épaule, de bras et de poignet. Quelque chose que nous pouvons tous influencer et changer, ce sont nos comportements et nos habitudes. Nous allons également passer par quelques exercices qui sont bons pour éviter des problèmes inutiles.

Assurez-vous de faire une pause

Toutes les positions de travail sont souvent statiques et il est donc important de pouvoir prendre de petites micropauses au travail, afin que les muscles puissent se détendre et récupérer. N'hésitez pas à vous étirer ou à vous promener un peu. Il existe une variété d'applications qui peuvent vous rappeler qu'il est temps de bouger - un moyen de vous motiver, de rompre avec une habitude et de trouver un nouveau comportement plus dynamique.

Forcez-vous à bouger

Vous pouvez également intégrer le mouvement dans la journée de travail en n'essayant pas toujours de garder tout à portée de main. Se lever de la chaise et aller chercher quelque chose à l'imprimante, la salle d'archive ou la corbeille à fruits - et si vous avez besoin d'échanger quelques mots avec votre collègue, vous pourriez faire une courte promenade ou faire une réunion debout au lieu de vous asseoir dans une salle de conférence. Le simple fait de se lever de la chaise augmente la circulation sanguine, ce qui nous aide également à penser de façon plus créative². Le philosophe Friedrich Nietzsche l'avait déjà exprimé au 19ème siècle: "Toutes les pensées vraiment grandes sont conçues en marchant" - même Steve Jobs, qui a fondé Apple, était connu pour ses promenades pour mieux penser.

Debout-assis, assis-debout

Notre livre blanc «Trois positions qui font la différence» décrit ce que signifie avoir une bonne position de travail ergonomique. Certaines parties portent sur les avantages d'un bureau assis / debout. Être capable de se lever pendant les périodes de la journée apporte de grands avantages à la fois pour l'oxygénation et la dépense des calories. Une bonne astuce est d'essayer de vous lever dans la première heure après le déjeuner. Il améliore la digestion et abaisse la glycémie³. Assurez-vous d'avoir de bonnes chaussures et utilisez de préférence un tapis spécialement conçu pour une position confortable.

1 Computer-related Pain. A survey of the Swedish people's experience of working at a monitor. KantarSIFO 2018.

2 Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition* 40, (4) 1142-1152. Oppezzo, M., & Schwartz, D.L. (2014).

3 Effect of body posture on radionuclide measurements of gastric emptying. Moore JG, Datz FL, Christian PE, Greenberg E, Alazraki N.

5 exercices pour éviter la douleur au cou, aux épaules, aux bras et aux poignets

Voici quelques conseils sur certains exercices que vous pouvez facilement faire à votre bureau. La chose la plus importante n'est pas ce que vous faites, mais l'activation du corps et des grands groupes musculaires pour augmenter la circulation sanguine.

Squat Levez-vous et gardez vos bras bien droit devant vous. Penchez-vous légèrement vers l'avant et faites 5 à 10 squats, sans perdre l'équilibre.

Petites pompes Mettez vous debout, appuyez vos mains sur le bureau et faites entre 5 et 15 pompes (cf visuel ci-dessous).

Activer les mollets tenez-vous debout sur les talons et ensuite passez sur la pointe des pieds de préférence le plus haut possible. Essayez de faire 5 à 10 montées.

Exercice du cou Un exercice que vous pouvez faire en position assise. Fermez vos mains derrière votre cou, déplacez votre tête en arrière et poussez votre poitrine vers l'avant, cambrant votre dos et étirez-vous - puis

arrondissez votre dos et appuyez votre menton contre votre poitrine. Gardez vos mains derrière votre cou et tournez vos épaules sur le côté, en vous étirant fermement. Répétez les deux exercices plusieurs fois.

Épaules et bras Asseyez-vous et étirez vos bras en l'air. Déplacez lentement vos mains vers l'arrière pour que vous ressentiez un étirement confortable. Répétez plusieurs fois. Abaissez les bras vers l'extérieur, toujours tendus. Poussez vos bras en arrière, lorsque vous trouvez la position, vous poussez également vos mains en arrière. Voyez combien de temps vous pouvez conserver la position.

Pour plus d'informations, visit www.mousetrapper.com.





Trois conseils pour réduire la douleur et adopter une meilleure position

- Travaillez autant que possible avec vos coudes à l'intérieur des épaules
- Variez votre position dans la mesure du possible: assis - debout
- Utilisez des solutions ergonomiques adaptées pour éviter les problèmes



www.mousetrapper.com

The Mousetrapper Moves

La posture de travail peut avoir un impact significatif sur le risque de développer une douleur dans le cou, l'épaule ou le bras. Une configuration correcte du poste de travail permet d'éviter ou de soulager les tensions musculaires (TMS). En tant qu'humain, il est impossible de rester dans une posture statique toute la journée, nous devons bouger. Le plus important est d'atteindre une position naturelle du corps où les articulations sont naturellement alignées. Il réduit la tension sur le système musculo-squelettique et jette les bases d'une posture saine.

Visitez www.mousetrapper.com - Faites une auto-évaluation

Sur [mousetrapper.com](http://www.mousetrapper.com), vous trouverez des corrections et des solutions pour un meilleur environnement de travail et pour réduire le risque de douleur chronique liée à l'informatique. Nous l'appelons les Mousetrapper Moves.